



內容概要

預防流感：對於照顧六個月以下嬰兒者的建議

背景資料

最近的研究顯示，兩歲以下的兒童（即使身體健康）如果患了流行性感冒（流感），會比年紀較大的兒童更容易因為嚴重的併發症而住院。這些併發症包括肺炎（一種肺部受到感染而發炎的疾病）、脫水（兒童因為病得太重而無法攝取足夠液體，使身體失水過多）、心臟病或哮喘等長期的健康問題惡化、腦病（一種腦部疾病），以及鼻竇炎和耳朵感染。在罕見的情況下，流感併發症還有可能導致死亡。

由於兒童較容易從流感引發嚴重疾病，因此疾病控制中心建議所有六至二十三個月的幼兒注射流感預防針。然而，流感疫苗尚未獲准用於六個月以下的嬰兒。此外，流感的抗病毒藥物（用來治療及預防流感的特殊藥物）尚未獲准用於六個月以下的嬰兒。由於這些兒童無法接受疫苗或抗病毒藥物，但又較容易感染嚴重的流感併發症，因此保護他們不受流感病毒感染是非常重要的。本篇內容概要會提供建議，以協助保護六個月以下的嬰兒避免罹患流感。

對於照顧六個月以下嬰兒者的建議

1.) 注射疫苗

如果您與六個月以下的嬰兒同住或負責照顧他們，您就是接受 2004-05 季節流感疫苗的優先群體。由於本季節的流感疫苗短缺，因此可能不易獲得疫苗，但還是請您不斷嘗試。新的疫苗供應預計會在 2005 年 1 月期間送達。此外，您也許可以使用鼻部噴霧流感疫苗（商品名稱為 FluMist。詳情請參閱 www.cdc.gov/flu/about/qa/preventing.htm）。（如果某一年沒有疫苗短缺，也會建議接觸 0-23 個月或患有某些疾病之兒童的人士注射疫苗。）

2.) 養成良好的健康習慣

一些良好的健康習慣有助於預防流感等呼吸道疾病的傳播。為了保護您自己和幼兒，請經常採取以下步驟：

- 咳嗽和打噴嚏時請用紙巾遮掩口鼻，紙巾用完後要丟掉。
- 經常用肥皂和水洗手，尤其在咳嗽和打噴嚏後。如果附近沒有水，使用含酒精的擦手巾。
- 盡量避免讓自己和嬰兒接觸患病的人。
- 盡量不要觸摸眼睛、鼻子或嘴。病菌經常會以這種方式傳播。

對於感染流感的看護者的建議

如果您與六個月以下的嬰兒同住或負責照顧他們，請採取以下的預防措施，避免將疾病傳播給您的嬰兒。

1.) 牢記流感的傳播途徑

流感主要是透過咳嗽和噴嚏形成的飛沫傳播。如果感染者在咳嗽或打噴嚏時使飛沫透過空氣傳播，就有可能使附近（通常在三英尺之內）的人造成感染。流感也有可能透過呼吸道飛沫的間接接觸而傳播，雖然這種情況較不常見。

2.) 採取以下步驟

如果您得了像流感的症狀（www.cdc.gov/flu/keyfacts.htm），包括發燒、頭痛、疲倦、咳嗽、喉嚨疼痛、流鼻涕或鼻塞，或身體疼痛，請採取以下預防措施：

- 和您的醫護人員聯繫。（如果您得了流感，醫生可能會開抗病毒藥物給您。）
- 盡量減少與您的嬰兒接觸。

預防流感：對於照顧六個月以下嬰兒者的建議

(續前頁)

- 咳嗽和打噴嚏時請用紙巾遮掩口鼻，然後將用過的紙巾丟進垃圾桶。
- 如果您在咳嗽或打噴嚏時用手遮住口鼻，請經常洗手或用含酒精的擦手巾擦手。
- 當您要在距離嬰兒三英尺的範圍內從事任何活動之前（包括餵食、換尿布、搖晃、朗讀），請先戴上手術口罩（大部分的雜貨店均有售），並且徹底洗手和擦乾。（有關手部衛生的資訊請見：www.cdc.gov/flu/protect/stopgerms.htm#GoodHealthHabits）。在您做完事並將嬰兒放下之前，不要取下口罩。
- 在您生病的最初七天採取上述預防措施（從您注意到生病徵象的第一天開始）。

3.) 提高警覺

密切觀察嬰兒是否出現呼吸道疾病的症狀。如果您的孩子出現發燒（腋溫為華氏 100 度或以上，口溫為華氏 101 度，或肛溫為華氏 102 度）、呼吸道症狀，或是比平常沒有反應，請和孩子的醫生聯絡。

有關詳情，請瀏覽 www.cdc.gov/flu，或致電疾病控制中心
(800) CDC-INFO (英語和西班牙語) 或 (800) 243-7889 (電傳打字機)。

2004 年 12 月 8 日

第 2 頁，共 2 頁